

домашний Коледж- доскоп

Приложение
к журналу «Работница» № 4
за 1986 год.

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Не могу спокойно смотреть, как в овощных магазинах ранней весной растут горы брошенной свекольной ботвы, как на рынке люди, купив молодую свеколку, тут же отделяют ботву и отправляют в ближайший мусорный ящик.

А я готовлю из нее прекрасный гарнир.

Тщательно вымытую ботву мелко нарезаю, тушу 5—10 минут, чуть-чуть солю, добавляю петрушку, укроп, мелко нарезанный чеснок и заправляю любым растительным маслом или сметаной.

С. Новоселова

Москва.

Рецепт нашего дома

А САХАРА—ЧУТЬ-ЧУТЬ

Творожное тесто, которое я готовлю, совсем не содержит сахара—слегка сладкая у меня только начинка.

Беру 250 г творога, 250 г масла или маргарина, стакан сметаны, щепотку соли и муки столько, чтобы тесто стало эластичным. Творог предварительно пропускаю через мясорубку или протираю через сито. Готовое тесто ставлю на час на холод.

А дальше делаю рогаляки с начинкой. Ее, например, можно сделать из творога—250 г творога, желток яйца, 2 столовые ложки меда. Хороша начинка морковно-творожная: натираю на мелкой терке свежую морковь, тушу в глубокой сковороде под крышкой, остужаю, добавляю чуть-чуть сахара и немного творога. Если творог не добавлять—будет начинка просто морковная. Яблочная или морковно-яблочная готовится так же.

Тесто делю на четыре одинаковые части, каждую раскатываю в круглый пласт толщиной 2—3 мм, режу на треугольники-сегменты, кладу начинку и заворачиваю от широкого конца к узкому. Защипываю концы и пеку творожные рогаляки в духовке при 180 градусах.

Е. Жорник

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...кислый творог можно отчасти «исправить»? Заверните его в марлю, сложенную 2—3 раза, сожмите в комок, концы марли туго закрутите, положите творог на доску, сверху накройте другой доской и под небольшим грузом оставьте на 2—3 часа.

...очень кислый творог утратит кислоту и станет нежным, если смешать его с равным количеством свежего молока и оставить на час, затем, откинув на марлю, положенную в дуршлаг, дать молоку стечь, а творог положить под пресс.

...старая и высохшая брынза, засохший сыр сно-ва станут мягкими и приобретут свежий вид, если пожелают некоторое время в молоке.

ПИРОГ—ПО СПИРАЛИ

Печь наш семейный пирог научила меня мама. Кто впервые его видит, удивляется: как это я запрятала в него начинку?

Поделюсь своим умением.

Ставлю сдобное дрожжевое тесто. Когда подойдет—раскатываю в продолговатый пласт толщиной 1—1,5 см, режу его в длину на ленты шириной 6—7 см. На середину каждой ленты укладываю густую начинку, а затем защипываю тесто сверху (рис. 1). Получается длинная «трубка» из теста с начинкой внутри. Первую «трубку» сворачиваю на столе защипом внутрь и укладываю в центр смазанной жиром сковороды, следующие поочередно присоединяю к предыдущим—по спирали, пока вся сковорода не заполнится. Даю подойти и выпекаю при температуре 220—230° 30—35 минут.

Сняв пирог со сковороды, смазываю его верх и бока белком, круто взбитым с сахаром.

О начинке: беру сливовое повидло и перемешиваю с рублеными сушеными яблоками или курагой. Другая начинка—яблочное повидло, в которое добавлено что-то кисленькое—обычно кладу выжимки черной смородины. (Надо сказать, что из спелых ягод смородины я готовлю сок, а выжатые остатки закатываю в пол-литровые банки и храню в холодном месте.) А вообще подойдет любой густой джем, любое повидло.

г. Кострома.

В. Егорова

Вот так
выглядит
этот пирог
«в разрезе».



Горожанин в саду

Приходит пора радостных весенних забот: хозяйки наводят порядок в квартире, моют, чистят, убирают. Не забыт и балкон—продолжение квартиры. О том, какие растения можно посадить на балконе, как ухаживать за ними, рассказывает цветовод Ян Фридрихович Васариетис.

БАБУШКИН САД

Бабушкин сад—так латыши называют уголок пряных растений. Пряные растения хотя и используются в небольших дозах, но нужны бывают ежедневно. Они не только вкусны, но и полезны для здоровья. Почему же не объединить полезное с приятным и красивым, выращивая пряные растения на балконе?

Для хорошего развития пряных растений необходима питательная почва, которая должна быть постоянно слегка влажной.

Для украшения балкона больше подходят такие пряные растения, как базилик, чабер, кресс-салат, майоран, петрушка, лук-

ЦВЕТУЩИЙ БАЛКОН

резанец, огуречная трава, мелисса лимонная, розмарин, анис, лаванда, тимьян.

Семена их высевают как можно раньше, расстояние между рядами—10—12 см. Сеют густо, чтобы использовать и те растения, которые будут удалаться при прореживании. Кресс-салат, огуречная трава растут очень быстро, их надо высевать небольшими порциями каждые две недели.

Медленно растущие и морозоустойчивые виды (базилик, майоран, лаван-

да, розмарин, тимьян) высаживают рассадой после того, как пройдут весенние заморозки. Можно высадить рассадой и другие пряные растения, что сократит сроки их роста.

КАКИЕ ЦВЕТЫ ПОСАДИТЬ

Совсем не просто подобрать цветы для балкона так, чтобы они хорошо смотрелись и из квартиры, и с улицы. Но все-таки есть тут и некоторые общие правила.

● Желательно, чтобы цветы хорошо сочетались с окраской стен. Так, на фоне красной стены дома плохо будут смотреться красные и розовые цветы, а белые, темно-синие и яр-

ко-желтые будут выглядеть эффектно. Если фасад дома белый, подойдут почти все цвета, кроме светлых. А вот на фоне серых стен именно белые цветы наиболее заметны, не говоря уже о сочных красных тонах. Если стены дома желтого или коричневого цвета, лучше посадить на балконе синие, фиолетовые или ярко-красные цветы.

● Лучше не высаживать рядом растения разных видов с различной окраской, чтобы не создавать излишней пестроты. Но контрастные сочетания цветов эффекты: желтый или белый с красным, оранжевый или желтый с синим и фиолетовым. Можно посадить растения в два ряда, если окраска их будет гармонировать — белый с розовым, розовый с красным, желтый с оранжевым.

● На первом плане размещают свисающие или низкорослые виды, во втором — растения средней высоты. Цветы высокого роста — георгины, лилии, гладиолусы — лучше не сажать в балконные ящики. Исключение составляют выющиеся растения, которые используют для вертикального озеленения.

На балконах высоких зданий, начиная с пятого этажа, не принято сажать свисающие растения или те, чья высота превышает 30 см.

● На балконах, обращенных на север, лучше не сажать выющиеся растения: они еще больше затеняют квартиру.

● Издали лучше всего смотрятся красные пеларгонии, шалфей, желтые кальцеолярии, бархатцы, настурции, годеции, немезии. Только вблизи эффектно маргаритки, лобелия, бальзамин, очиток, кобея, фасоль, резеда и агератум.

ВЫБИРАЕМ ЯЩИКИ

Балконные цветы сажают в ящики — деревянные, пластмассовые, керамические, из облегченного бетона. Ящики должны быть достаточно глубокими, чтобы почва не высыхала быстро. Наилучшие размеры: ширина 20—25 см, высота 25—30. Длина зави-

сит от размеров балкона, но не стоит делать их длиннее метра, иначе их при необходимости будет трудно передвигать.

В любом ящике необходимы отверстия или щели для стока воды. Деревянные ящики надо обжечь изнутри паяльной лампой, чтобы предотвратить гниение. На зиму их освободите от земли и поставьте в сухое место.

Окрасить ящики лучше в тон стен, чтобы не бросались в глаза, ведь главное — это цветы и зелень. Самый удобный цвет — белый и коричневый, любые растения на таком фоне смотрятся красиво.

Ящики укрепляют с внутренней стороны балкона — только в этом случае есть гарантия, что ни они, ни цветы, ни вода не попадут на головы прохожих.

Для выющихся растений устанавливают опоры или натягивают шнуры или проволоку. Опорные решетки заглубляют в землю и прикрепляют к балкону. Окрашивают в тот же цвет, что и ящики.

ПОЧВА ДЛЯ БАЛКОННЫХ ЦВЕТОВ

Наполняют ящики свежей, богатой органическими веществами почвой. Можно взять садовую землю, в которую надо добавить 20% торфяного компоста и столько же крупнозернистого песка. Почву заправляют полным минеральным удобрением.

Для посадки балконных растений можно использовать взятую в равных частях дерновую и глинистую землю, листовую компост и промытый речной песок. Торф и песок желательны в любом случае.

Некоторые балконные растения предпочитают легкую песчаную почву, не слишком богатую питательными веществами. Эту особенность надо учесть, сажая очиток, годецию, настурцию, портулак.

Землей заполняют ящики не до самого верха, чтобы было удобнее поливать.



Почву желательно менять ежегодно.

ПОСАДКА

Лучше, конечно, высадить на балкон цветочную рассаду. Сделать это можно перед самым цветением растений. После того, как отцветут луковичные, аютины глазки, незабудки, первоцвет и другие, их выкапывают, а на их место сажают летники и горшочные культуры. За летниками — цветущие осенью мелкоцветные хризантемы. Густота посадки зависит от размеров цветочного куста и составляет на один метр длины ящика от 4 (мелкоцветная хризантема, клубневая бегония, эрика, шалфей) до 8 (бальзамин, годеция, кальцеолярия, немезия, аютины глазки, цинния, маргаритка) и даже 10 (душистый горошек, фасоль огненно-красная) растений.

ПОЛИВ

Почва в ящиках высыхает гораздо быстрее, чем в саду, поэтому в жаркое время поливать приходится до двух раз в день, не менее 2 л на каждый метр посадок. Лучше делать это рано утром и вечером. В районах, где климат сухой, рекомендуется еще и опрыскивание растений. Не стоит, однако, поливать цветы холодной водой прямо из-под крана, предварительно воду надо подогреть.

Через 2—3 недели после высадки растений полив можно объединить с подкормкой: ее делают каждые 7—10 дней. Самое удобное — полное минеральное удобрение. Его вносят из расчета 2—3 г на литр воды.

УХОД

На протяжении всего вегетационного периода удаляют завядшие цветы, не допуская образования семян, иначе растение начнет мельчать и прекратит цвести. Обрывают и увядшие, большие листья. Регулярно рыхлят почву.

Балконные растения нередко поражаются тлей и муравьями, в таком случае их обрабатывают карбофосом.



ВЯЖЕМ

ДЕТЯМ

Детские вещи — нарядные, яркие, праздничные. Свяжешь, украсишь вышивкой — пусть носят в свое удовольствие.

Предлагаем вам описание вязки моделей, помещенных на цветной вкладке нашего журнала.

ФУТБОЛКА ДЛЯ МАЛЬЧИКА 3 ЛЕТ

Материал: 4 катушки хлопчатобумажной шпалки.

Перед и спинка маечки — два прямоугольника, сшитые по боковым и плечевым швам. Горловина в виде щели. Можно связать футболку вручную на спицах чулочной вязкой. Можно связать на машине, что гораздо быстрее.

На 100 иглах машины провяжите 40 рядов — для подшивки низа, и свяжите еще 160 рядов. Затем введите одну дополнительную нить контрастного цвета, чтобы отметить место, где впоследствии пройдет шов, обрабатывающий верх (после работы ее удалите), и свяжите еще 40 рядов. Перед готов. Спинка вяжется точно так же.

Сшив плечевые швы, соберите на иглы петли проймы, свяжите короткие рукавчики, по краям привяжите кисточки.

Маечку украшает аппликация. Лошадка вырезана из сукна. Фигурка мальчика связана крючком столбиками без накида. Хвост, грива лошади, трава, волосы мальчика — кисточки. Остальные элементы вышиты.

САРАФАН ДЛЯ ДЕВОЧКИ 3—4 ЛЕТ

Материал: 8 катушек хлопчатобумажной шпалки красного цвета.

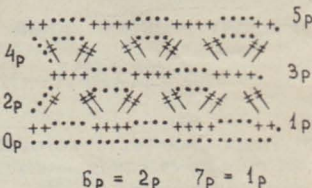
Сарафан состоит из

двух прямоугольников: лиф (50 × 12 см) и юбка (80 × 22 см).

Лиф вяжется крючком по схеме № 1. Сначала надо связать цепочку воздушных петель. Затем:

1-й ряд: 2 столбика без накида, 4 воздушные петли над 4 воздушными петлями предыдущего ряда, 4 столбика без накида и т. д., в конце ряда — 2 столбика без накида.

2-й ряд: 4 воздушные петли для подъема, столбик с двумя накидами на



$$8p = 2p \quad 7p = 1p$$

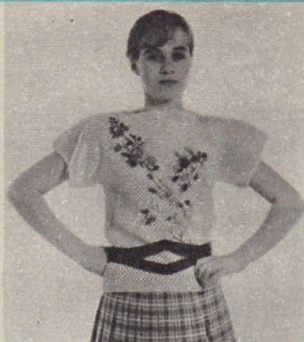
Схема 1

столбике без накида предыдущего ряда, 2 столбика с двумя накидами на 2 столбиках без накида предыдущего ряда, 4 воздушные петли, 2 столбика с двумя накидами на 2 столбиках предыдущего ряда и т. д.

3-й ряд: узор повторяется с 1-го ряда.

Юбку сарафана можно связать на машине или крючком столбиками с 1-го ряда.

На готовой юбке нарисуйте фартур (вышивка только имитирует его) — размер его — 24 × 18 см,



края скруглены, по этой линии вышейте тамбурным швом цепочку. На этой цепочке свяжите 2 ряда столбиков без накида красной нитью и ряд нитью белого цвета, одновременно выполняя узелки «пико».

Сшейте или свяжите лиф и юбку, выполните бретельки. Низ юбки и лифа, горловину и бретельки обвяжите так же, как и фартук.

Вышейте цветы — бисером или бусинами, соедините их в букет веточками, выполненными стебельчатым швом.

Если хотите, свяжите еще небольшую сумочку-кошелек.

ДЕТСКАЯ ПАНАМА

Панама вяжется в две нити (нити № 12) по кругу. Сначала свяжите цепочку из 6 воздушных петель и соедините ее в кольцо полустолбиком.

1-й ряд: кольцо обвяжите 16 столбиками без накида.

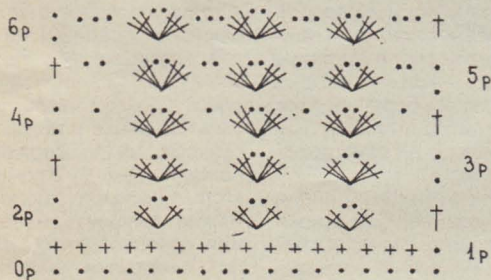


Схема 2.

2-й ряд: на каждой петле предыдущего ряда свяжите по 2 столбика с накидом.

3-й, 4-й ряды: на каждой петле предыдущего ряда — столбики с 1 накидом, разделенные одной воздушной петлей.

5-й, 6-й ряды: столбики с 1 накидом, разделенные 2 воздушными петлями, на каждой петле предыдущего ряда.

7-й ряд: на каждой «арке» воздушных петель предыдущего ряда — 4 столбика с 1 накидом.

С 8-го по 20-й ряд: стол-

бики с 1 накидом, разделенные 1 воздушной петлей, на каждой нечетной петле предыдущего ряда.

21-й ряд: на каждой «арке» воздушных петель предыдущего ряда — по 2 столбика с накидом.

С 22-го по 25-й ряд: столбики с 1 накидом, разделенные одной воздушной петлей, на каждой петле предыдущего ряда.

26-й ряд: на каждой цепочке воздушных петель предыдущего ряда свяжите по 3 столбика с накидом.

Готовую панаму отбелите, покрахмальте и дайте высохнуть, надев на трехлитровую банку.

ПЛАТЬЕ С КОКЕТКОЙ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 3—4 ЛЕТ

Начинаем вязать с кокетки катушечными нитками № 12. Наберите цепочку воздушных петель (очень свободно) — длина ее должна быть равна окружности шеи.

Первые шесть рядов кокетки вяжите 2 нитями

Готовую кокетку по горловине и низу обвяжите столбиками без накида, а низ, кроме того, еще и рюшью (на одной петле предыдущего ряда свяжите по 2 столбика с накидом).

Юбку — в виде прямоугольника (112×40 см) — вяжите на машинке так же, как и два рукава (24×12 см).

Теперь соберите платье. Низ кокетки и всю ширину юбки разделите на 6 равных частей — пометьте эти места. Сшивайте кокетку и юбку по этим меткам, не забывая оставить отверстия для рукава. Рукав сшивается по длине на 6 см — все остальное уходит в пройму.

САРАФАН С КОКЕТКОЙ В ПОЛОСКУ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 4 ЛЕТ

Сарафан сзади на застежке. Лиф его вяжется из ярких синтетических ниток или мулине и белых катушечных ниток. Полосы могут располагаться в

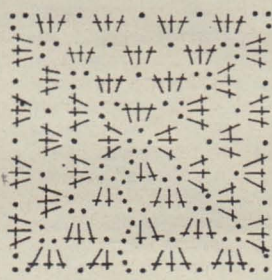


Схема 3.

любой последовательности, но через каждые 6 рядов повторяется белый цвет. Ширина полосы — 6 рядов.

Вязать начинают сбоку. Если вы вяжете на машинке, наберите петли на 60 игл и провяжите 282 ряда. Чтобы углубить пройму, с двух сторон в 66 ряду распустите по 20 петель и сразу же зашейте — уголки отверните.

Юбка в виде прямоугольника вяжется белыми нитками. На 80 иглах свяжите 380 рядов.

Соедините юбку и лиф

крючком — полустолбиками. Обвяжите сарафан столбиками без накида, а затем выполните «мережку»: в одном ряду чередуются столбики с одним накидом, разделенные воздушной петлей, а затем все обвязывается столбиками без накида (причем на 1 воздушной петле вяжутся по 2 столбика). Таким же образом вяжется пояс — этот узор повторяется трижды.

Низ сарафана украшен букетом цветов. Цветы связаны цепочками воздушных петель, закрепленных в сердцевине цветка. Для листьев набирают цепочку из 6 воздушных петель, которую затем обвязывают с двух сторон. Листья и цветы прикрепляют к юбке сарафана, а затем выполняют вышивку стебельчатым швом.

КОФТОЧКА ДЛЯ ДЕВУШКИ 15—17 ЛЕТ

Кофта вяжется крючком из белых катушечных ниток или тонкой шерсти. Свяжите два квадрата размером 40×40 см по схеме № 3.

Сшейте плечи (10 см), оставьте щель для горловины. Сшейте боковые швы — 22 см, остальное оставьте на проймы.

Тем же узором выполните рукава. Готовую кофту обвяжите столбиками без накида. Украсьте вышивкой.

ПЛАТЬЕ С ВЫШИВКОЙ ДЛЯ ДЕВУШКИ 15—17 ЛЕТ

Платье можно связать на спицах или на машинке из хлопчатобумажных ниток или тонкой шерсти.

Юбка сначала вяжется на всех иглах машины, первые 5 рядов — вспомогательной нитью, затем 14 рядов — основной. После этого через ряд выдвигайте в ПНП (переднее нерабочее положение) по 20 игл. Когда в РП (рабочее

положение) останутся последние 20 игл, все иглы введите в РП. (Уточняем: на всех иглах провяжите 28 рядов, выведите 20 игл из работы, повторяйте этот прием 20 раз.)

Затем провяжите 14 рядов на всех иглах и 10 рядов вспомогательной нитью. Срежьте полотно с машины.

Отпарьте юбку и шейте трикотажным швом.

Лиф вяжется из двух одинаковых прямоугольников: на 80 иглах свяжите 180 рядов. Начинайте и кончайте вязку вспомогательной нитью. Сшейте плечевые швы (5 см).

Для рукавов наденьте на иглы петли проймы со стороны переда и спинки лифа и провяжите 90 рядов. Закройте петли петлеувольнительной иглой.

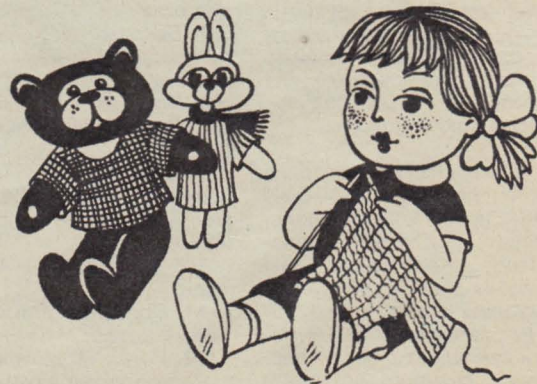
Для обработки пояса, рукавов и горловины используйте шляпную резинку. Для пояса сшейте в кольцо 12 резинок (окружность талии плюс 4 см). Каждое кольцо, одно за другим, привяжите к юбке столбиками без накида, одновременно обвязывая резинку. Когда все 12 колец будут обвязаны, привяжите лиф к юбке.

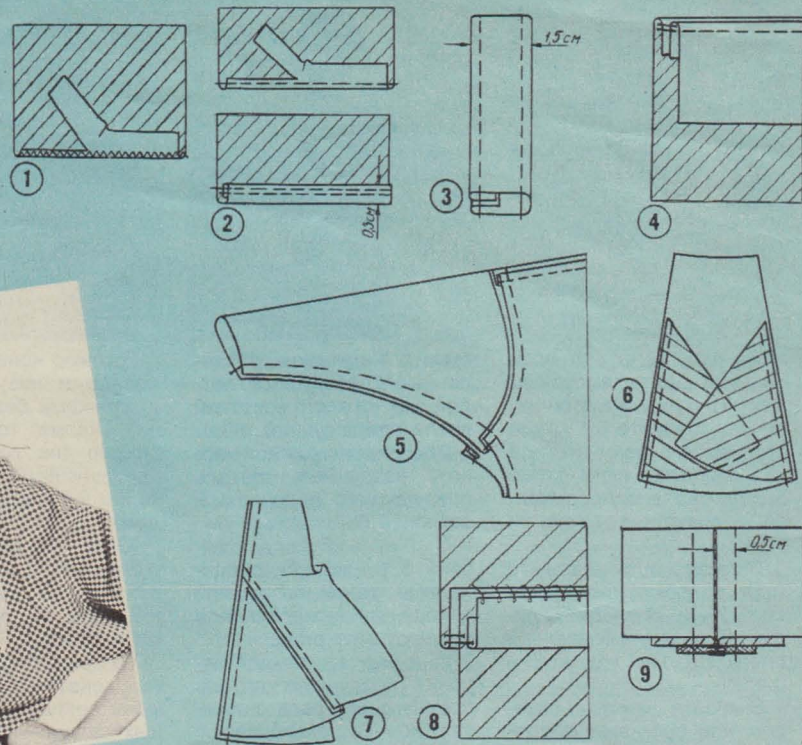
Сшейте рукава и привяжите — описанным выше способом — манжету из резинки. В горловину достаточно ввязать одну резинку. Обвяжите горловину, рукава и низ юбки столбиками без накида нитью белого цвета.

Платье украшено цветами, связанными крючком.

Чтобы связать розу, свяжите цепочку из 10 воздушных петель и на каждой петле провяжите по 8 столбиков с накидом. Эту полосочку сверните в виде розы. Для более мелких цветов сделайте цепочку воздушных петель короче. Очень хорошо, если, вывязывая розу, вы будете постепенно вводить в нить нитки других оттенков.

Т. ФЕДОРЕНКО



МОДЕЛЬ
НОМЕРА

Нарядное платье из крепдешина в мелкую клетку имеет отделку из гладкокрашеной ткани.

По талии платье отрезное, с небольшим напуском. Горловина в форме лодочки. Линия плеч расширена, спрямлена подплечниками. Перед лифа с двумя вертикальными швами: в правый втачаны отлетные декоративные детали, а в левом (он совпадает со швом юбки) расположена застежка-«молния». Рукава втачаны в сильно углубленные проймы и по внешнему виду напоминают цельнокроеный рукав «летучая мышь» — силуэт его такой же, но по объему рукав меньше, так как все лишнее убрано в пройму. Поэтому платье с таким покроем рукава могут носить не только высокие и стройные женщины, но и те, кто склонен к полноте.

Юбка-шестиклинка — годэ облегает бедра, но по низу довольно широкая, так как в швы юбки на переднем и заднем полотнищах втачаны клинья. Лиф по линии талии слегка соборен, талия подчеркнута узким поясом.

Выкройка платья дана для размера 164—96—104, но ее можно использовать и для других размеров. Как всегда, выкройка дана без припусков на швы в масштабе 1:10. Направление долевой нити совпадает с вертикальными линиями миллимет-

ровки и помечено стрелкой. Крепдешин — довольно подвижная ткань, поэтому при раскрое надо тщательно следить за направлением долевой нити, так как малейший перекокс ухудшит внешний вид платья. Рукав можно кроить как по долевой, так и по косой — на чертеже это направление помечено стрелкой. В выкройке заложены припуски на необходимую обработку ткани, но ее может не хватить, поэтому при раскрое сделайте припуски побольше.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка лифа — $\frac{1}{2}$ детали, кроится целиком.
2. Боковая часть переда лифа — 2 детали.
3. Перед лифа — $\frac{1}{2}$ детали, кроится целиком.
4. Рукав — 2 детали.
5. Отделочная деталь к переду — 2 детали.
6. Центральная часть заднего полотнища юбки — $\frac{1}{2}$ детали, кроится целиком.
7. Боковая часть заднего полотнища юбки — 2 детали.
8. Боковая часть переднего полотнища юбки — 2 детали.
9. Центральная часть переднего полотнища юбки — $\frac{1}{2}$ детали, кроится целиком.
10. Клин юбки — 4 детали.
11. Полоска для петли — 1 деталь.
12. Пояс — 1 деталь.

Расход ткани: при шири-

не 90 см основной — 4 м 70 см, отделочной — по 45 см каждого цвета.

Платье можно выкроить и по выкройке-основе, используя данные наших чертежей.

После того, как платье будет выкроено, сметано и примерено, можно приступать к шитью.

● Прежде всего надо заготовить отделочные детали — их две, и вторая помечена на выкройке № 5 пунктирной линией. Срезы отделочных деталей, не втачиваемых в шов переда, обрабатываются зигзагообразной строчкой. Для этого заутюжьте на изнаночную сторону срезы на 0,7—1 см, прострочите швом «зигзаг» (чуть реже, чем для петель) и подрежьте излишки ткани (рис. 1). Если на вашей машине нельзя выполнить шов «зигзаг», можно обработать края двойным подрубочным швом. Подогните срезы деталей на 0,7—1 см и проложите строчку край. Излишки ткани около строчки подрежьте, еще раз подверните край и прострочите (рис. 2). Отутюжьте детали, иначе потом это будет сделать трудно.

● Наложите отделочные детали одна на другую и в таком виде сложите их вместе по намеченным линиям, заложите мелкими складочками так, чтобы сгибы шли в направлении снизу вверх. Отделочные детали втачайте в правый шов полочки, а левый шов

стачайте сверху до контрольной надсечки. Швы обметайте и заутюжьте в сторону боковых швов. Разутюжьте в обе стороны ткань, где будет швигаться «молния».

● Обработайте деталь для петли, как показано на рис. 3.

● Теперь можно стачать плечевые швы, одновременно втачивая петлю в левый плечевой шов. Швы обметайте и заутюжьте в сторону спинки.

● Обработайте горловину обтачкой, выкроенной по основным деталям. Ширина обтачки в готовом виде 3,5—4 см. Чтобы она потом не выворачивалась на лицевую сторону, настрочите ее на шов горловины (рис. 4).

● Рукав такого покрова лучше втачивать в открытую пройму: сначала, совмещая надсечки, втачивается в пройму рукав, шов заутюживается «на ребро», причем сутюживаются некоторые излишки ткани со стороны рукава. Затем одновременно стачиваются боковой шов лифа и шов рукава, он отгибается в сторону рукава (рис. 5). Подшейте рукава.

● Проложите по линии талии несколько рядов редкой строчки, чтобы присобрать спинку и перед. Лиф собран.

● К центральным деталям задней и передней части юбки притачайте клинья (рис. 6), швы заутюжьте «на ребро»; только самую верхнюю их

часть (около 3 см) приутюжьте в сторону клина.

● Притачайте боковые части переднего и заднего полотнищ юбки к центральным деталям с клиньями (рис. 7). Не забудьте оставить место для «молнии» — она располагается в левом шве переднего полотнища юбки. Швы заутюжьте «на ребро».

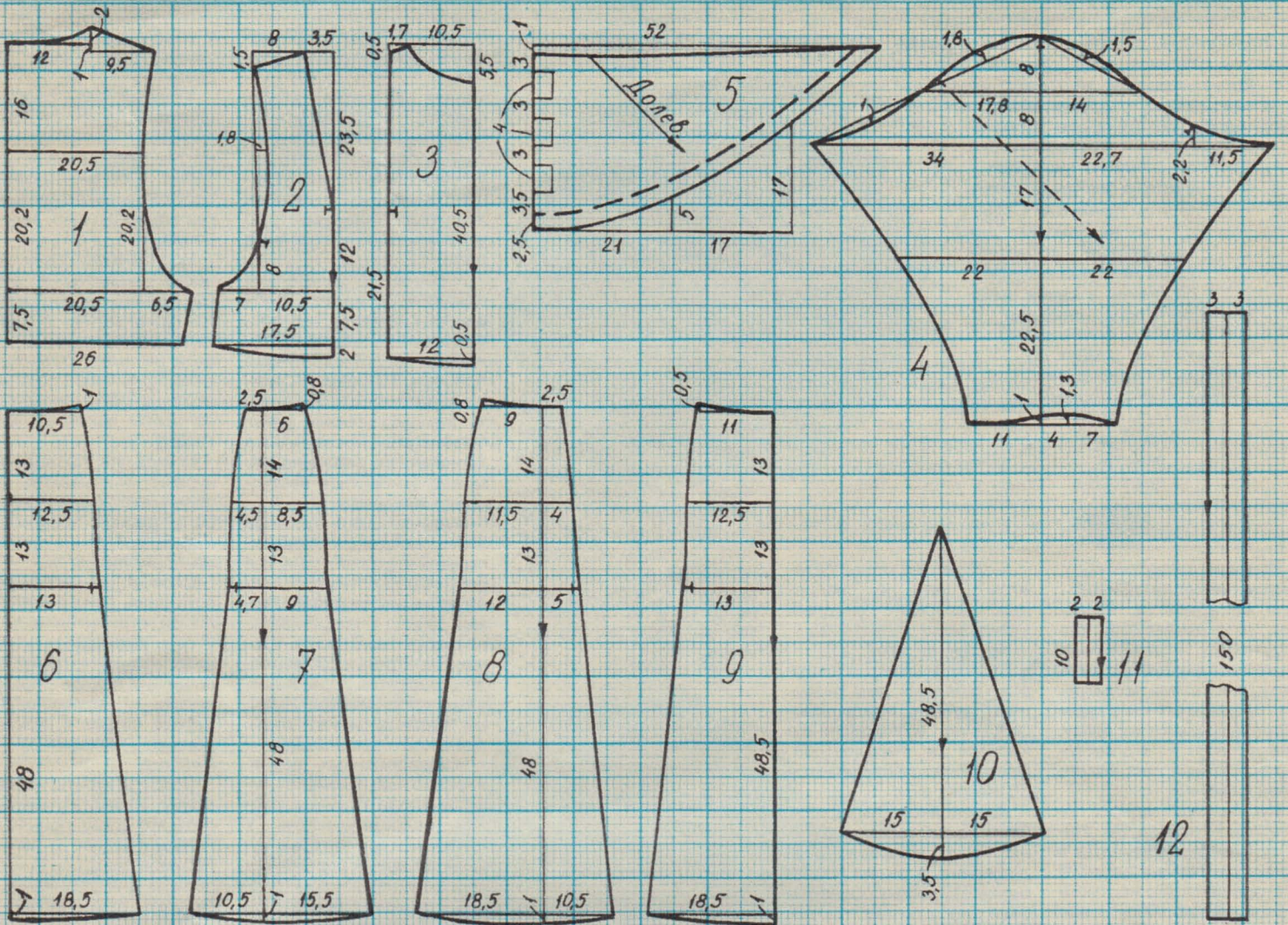
● Сметайте лиф и юбку и еще раз примерьте. Крепдешин имеет очень большую усадку, поэтому еще раз проверьте длину спинки и переда до талии.

● Стачайте шов талии, желательно притачать здесь кромку, чтобы шов был надежнее и не растягивался, четко держался на талии (рис. 8). Кромку в виде долевой полоски можно выкроить из бязи или основной ткани. Шов по линии талии обметайте, захватывая кромку, заутюжьте «на ребро» и направьте в сторону лифа, не приутюживая.

● Втачайте «молнию». Приметайте ее таким образом, чтобы сгибы швов доходили до середины «молнии», и проложите строчку на расстоянии 0,5 см от сгиба (рис. 9). Приутюжьте.

● Снова примерьте платье и уточните длину юбки. Низ платья обметайте, подогните на 3 см и подшейте вручную потайными стежками.

● Стачайте пояс.
● Отутюжьте платье. Пришейте подплечники.



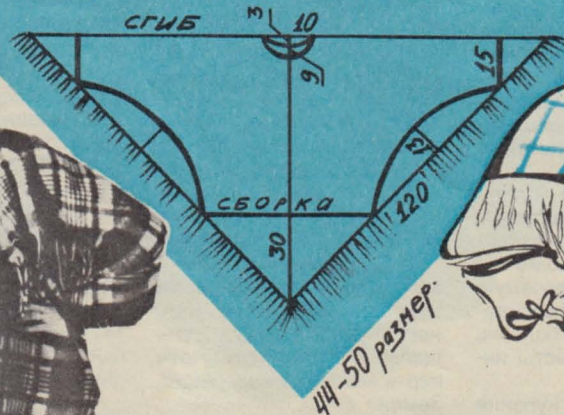
ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

А В ОСНОВЕ — ПЛАТОК

Весной в прохладную погоду очень будет кстати уютный теплый блузон из шерстяной ткани. Лучший материал для такого блузона — так называемый «боровский» платок. Очень приятный на ощупь, пушистый, мягкий, он обычно имеет рисунок в клетку. Размер платка — 120×120 см.

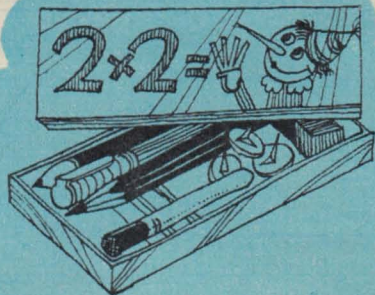
Фасоны блузона могут быть разными, но принцип кроя один. Платок надо сложить вдвое по диагонали и выкроить блузон в соответствии с чертежом. Из остатков платка выкраиваются элементы отделки — накладки, отвороты карманов, воротник — то, что нужно по модели. Бахрома не срезается — она служит отделкой. Горловину блузона, низ рукавов и блузона можно выполнить из трикотажа — эти детали притачиваются к блузону. Из трикотажа можно выполнить и вставки, и другие отделочные элементы. Большие декоративные пуговицы имитируют застежку или используются как брошь.

Е. Позднякова, художник-модельер



ДЫМ, УНОСЯЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

Одудловатое, с землистым оттенком лицо, глубокие морщины, желтые, наполовину разрушенные зубы, потемневшие ногти, хриплый, грубый голос — заядлую курильщицу можно без труда узнать по этим приметам. Скрыть их не помогает даже изощренная косметика... Сама женщина замечает перемены в своей внешности порой слишком поздно, а большинство просто не думает об этом. Очевидно, не случайно в последние годы ряда курильщиц заметно выросли.



● Знакомство с сигаретой, как показали исследования, в 17 случаях из 100 происходит в 8—9 лет. «Пик» приобщения к курению приходится на подростковый и юношеский возраст. Согласно исследованиям ВОЗ, если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

Курящие люди считают, что курение не приносит особого вреда, а, наоборот, успокаивает или подбадривает их. Конечно, выкурив одну-другую сигарету, они тотчас не умирают. Вредное влияние курения сказывается не сразу, иногда спустя многие годы — в этом и состоит его коварство.

Курить привыкают постепенно, исподволь. Никотин как бы включается в процессы обмена веществ и становится его неотъемлемой частью. Отсутствие никотина, привычного для организма химического вещества, вызывает у курильщика желание закурить, чтобы восполнить дефицит его в организме.

Никотин — наиболее активное вещество, которое входит в состав табака, по ядовитости его можно сравнить с синильной кислотой: их смертельные дозы для человека одинаковы — 0,08 мг.

В тот момент, когда курильщик затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества — окись углерода (угарный газ), синильная кислота, двуокись азота, аммиак, мышьяк, сернистый газ, радиоактивный полоний-210, радиоактивные свинец и висмут, а также многие другие, менее знакомые широкой публике соединения, которые обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Вот такой зловещий коктейль поглощает человек, затягиваясь дымом сигареты.

— И тем не менее остается цел и невредим! — возразит заядлый курильщик.

Но так ли это?

Проходя через полость рта, табачный дым разрушает зубную эмаль, способствует возникновению кариеса и парадонтоза. Постепенно притупляются обоняние, вкус.

Но основной удар принимают на себя органы дыхания. Дым вызывает раздражение, а затем воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов. Бесспорно установлена связь между курением и частотой заболевания раком губы, языка, гортани, голосовых связок, трахеи.

Продукты сгорания табака вызывают воспалительный процесс, имеющий в медицине даже специальное название — «хронический бронхит курильщика». На его фоне обычно развивается эмфизема легких, создается благоприятная почва для развития рака.

Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазмы сосудов, поэтому ткани организма получают значительно меньше, чем требуется, питательных веществ и кислорода. Именно поэтому, например, кожа лица теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины.

Чтобы «протолкнуть» кровь через узкий просвет сосудов, сердце вынуждено работать с большим напряжением — вот почему у курящих так рано развивается ишемическая болезнь сердца и столь часты инфаркты.

Как и сердце, от курения

страдает мозг, получающий недостаточное количество кислорода. Это ускоряет развитие атеросклероза сосудов, утяжеляет течение гипертонической болезни. И ничего нет удивительного, что ухудшается память, человек жалуется на быструю утомляемость, головные боли.

Курение отрицательно влияет и на железы внутренней секреции. Так, профессор Л. Я. Якобсон установил, что в 11% случаев половая слабость у мужчин — результат курения. У женщин также могут возникнуть различные хронические заболевания, может ускориться наступление климакса.

Будущая мать должна знать: каждая затяжка сигаретой — угроза для ее ребенка. Никотин проникает даже через плацентарный барьер и накапливается в организме плода. Уровень никотина в крови плода становится даже выше, чем в крови матери. Именно курение может стать причиной выкидышей и преждевременных родов, нередко оно вызывает гибель плода от кислородной недостаточности. У детей, матери которых курили во время беременности, меньше размеры головы, что может свидетельствовать о задержке развития головного мозга.

Новорожденный, привыкший к никотину еще до своего появления на свет и теперь его не получающий, плохо спит, беспокоен, у него снижается аппетит, наблюдаются диспепсические расстройства. Со временем выявляются различные врожденные пороки, дети отстают в развитии, чаще болеют. К тому же материнское молоко, а его у курящих женщин обычно меньше, чем у некурящих, не содержит нужного количества специальных иммунных тел, которые должны защищать новорожденного от инфекций на первых порах, пока

у самого ребенка система иммунитета еще не развита.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вызывает снижение уровня гемоглобина. А у некоторых детей — развитие бронхиальной астмы и других аллергических заболеваний.

Но есть и еще одна опасность: сигареты в доме, где взрослые курят, легко доступны детям. А какая-либо воспитательная работа не имеет обычно успеха, коль скоро родители сами не могут справиться со своим пристрастием к табаку.

Всегда ли последствия курения оказываются фатальными? Конечно, нет. Если человек прекращает курить, состояние организма нормализуется.

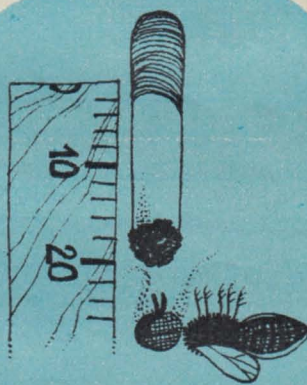
Словом, у курильщика есть лишь один выход: если он стремится к тому, чтобы имеющиеся у него заболевания не прогрессировали, и намерен предупредить возникновение других, он раз и навсегда должен отказаться от курения.

Бросить курить человек может и сам, лучше сделать это сразу, приняв однажды твердое и непоколебимое решение. И хотя в первые дни отвыкания от сигареты самочувствие будет не очень хорошим, с каждым последующим днем оно будет улучшаться. Только ни при какой ситуации не надо позволять себе брать в руки сигарету!

Если человек не может сам избавиться от этой привычки, ему следует обратиться к помощи врача-нарколога, который проведет специальное комплексное лечение.

Ф. Плоткин,
психиатр-нарколог

г. Минск.



● Вред от выкуренных последних 20 мм сигареты в 3 раза больше, чем первых 35 мм. Фильтр задерживает только 25% никотина и почти не снижает влияния других веществ, содержащихся в табаке.



● По данным статистики, более половины мужчин, живущих на планете, курят. Курящие женщины составляют четверть женского населения Земли.



ВЫ ПОСАДИЛИ ЯБЛОНИ...



Хочу обратить внимание начинающих садоводов на одно очень важное дело, о котором многие весной забывают.

коричневый и будет тем, что мы ищем.

Освободить шейку — не значит выкопать лунку вокруг ствола — в этом случае дерево окажется ниже общей поверхности сада и в лунке будет скапливаться вода, кора в этом месте подпреет, растение может погибнуть. Так что, если вы обнаружили, что шейка дерева заглублена, откройте ее, откопайте и приподнимите деревце, подсыпьте землю и утрамбуйте. Можно, конечно, если это возможно, выровнять площадку, сняв верхний слой.

Только для плодовых кустарников, роз и клематисов заглубленная посадка полезна — она вызывает дополнительный рост корней.

Л. Прокофьева

РАСЦВЕТАЮТ ОСИНА И ИВА

Зазеленели холмы и взгорья, на солнцепеке покрылись первыми весенними цветами. А рядом — в лесу, в долинах рек, в балках и оврагах, где еще лежит снег и стоит ледяная вода, — расцветают осина и ива.

Многим полезны ивы. Остановимся на одном — лечебном их применении. И возьмем самую обычную из ив — иву козью.

Ива козья, или бредина, ракета (семейства ивовых), — небольшое деревце, до 10 метров высоты с яйцевидными листьями. Растет она в европейской части страны, встречается в Сибири. В коре ивы имеются дубильные вещества, флавоновые гликозиды, витамин С. Установлено, что настой или настойка из мужских соцветий козьей ивы — хорошее средство при сердечной аритмии и тахикардии, регулирующее нервно-мышечный аппарат сердца, а настой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном сердцебиении. В народной фитотерапии известно применение отвара коры ивы при простуде, заболеваниях легких как укрепляющее десны средство, успокаивающее при нервно-психических расстройствах.

Кроме того, отвар коры ивы принимают как жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антимикробное,

вяжущее, кровоостанавливающее, глистогонное средство. Его применяют при хронических поносах, воспалении желудка, заболевании селезенки, туберкулезе, кровохарканье, остром ревматизме и других заболеваниях. Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, как полоскание при воспалении горла, ротовой полости. Можно мыть голову при выпадении волос, от перхоти. В Западной Европе препараты из ивы находят применение при лечении лихорадки, суставного ревматизма, подагре, диспепсии, болезнях желудка и кишечника, золотухе.

На 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10—15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.

Осина. Цветение осины — одна из первых радостей весны. Приятно видеть роскошные свисающие сережки на голых, безлистных ветвях, когда вокруг лежит снег. Распространена осина повсюду в лесной и лесостепной зонах страны. Установлено,

что листья осины содержат гликозиды, каротин и аскорбиновую кислоту. Много полезных веществ и в коре: гликозиды, эфирное масло, пектин, дубильные вещества. Настой или отвар почек — популярное средство при лихорадке, застарелой простуде, пневмонии и туберкулезе легких. Отвар молодой коры осины применяется при болезнях почек, цистите и других болезнях мочевого пузыря, задержке мочеотделения и при отложении солей в суставах. Отвар рекомендуется принимать при гастрите и плохом пищеварении, диспепсии, поносе, как возбуждающее аппетит средство, при кашле. Мазь из золы древесины народная медицина применяла при лечении экземы.

Обычно на 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку листьев или коры, кипятят час на паровой бане; процедив, пьют по 1—2 ст. ложки 3 раза в день.

Конечно, как все настои, их можно принимать только по совету лечащего врача.

Г. Свиридонов, кандидат биологических наук

За зиму мы порядком истосковались по зелени и поэтому с приходом весны радуемся любой травке, которую можно использовать в пищу, чтобы «подкрепить» себя витаминами. Предлагаем некоторые рецепты из книги В. С. Михайлова, Н. Р. Успенской и Л. Д. Игнатова «Растительно-молочно-яичные блюда».

Пасты, измельченные и взбитые вручную или миксером продукты готовятся на основе масла, сыра, творога, брынзы. Их подаются в салатнике или на блюде, украшая зеленью или ломтиками овощей. Используют пасты и для приготовления бутербродов. Кстати, вместо хлеба можно использовать молодые листья капусты, в том числе и цветной, свеклы, щавеля, малины, шиповника и др. Пасту выкладывают на лист и заворачивают трубочкой.

ная ложка рубленых листьев мяты, 1 яблоко, соль по вкусу.

Замочите промытый рис для набухания на 6—8 часов (воды взять вдвое больше крупы). Затем пропустите его через мясорубку, залейте холодной водой, добавьте соль. Помешивая, доведите рис до кипения и дайте остыть. Свежие листья мяты промойте, обсушите и мелко порубите. Удалив у яблока сердцевину, натрите его на крупной терке. Все продукты смешайте и взбейте массу.

Паста с толокном и зеленью. 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толокна, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка рубленого щавеля, соль по вкусу.

Холодным молоком разведите толокно до получения однородной массы, прогрейте на водяной бане до загустения, добавьте соль и охладите. Размягченное масло, рубленый щавель соедините с толокном и взбивайте массу 2—3 минуты.

Вместо щавеля можно использовать кислицу, молодые листья березы, винограда. Листья березы, тщательно промыв, обдайте кипятком и мелко нарубите. Молодые виноградные листья (достаточно четырех), промыв, залейте кипящей водой, оставьте в ней на 5—6 минут, затем откиньте на дуршлаг. Листья обсушите и только потом мелко порубите.

Для пасты можно использовать молодую свекольную ботву. Листья отделите от черешков, порубите, введите их в толокно, добавьте измельченные орехи и взбейте.

Паста с рисом и свежими листьями перечной мяты. 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки риса, 0,5 стакана молока, 1 чай-

Паста с клевером.

50 г сливочного масла, 100 г сыра, 10 цветков клевера, 1 ст. ложка рубленого укропа, молотый перец.

Натрите на терке сыр. Размягчите масло до консистенции густой сметаны. Тщательно промойте цветки клевера, мелко порубите их, смешайте с остальными продуктами и взбейте массу.

Паста с зеленью петрушки или крапивой. 100 г сыра, 100 г творога, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или 3 ст. ложки рубленых листьев крапивы.

Сыр натереть, смешать с остальными продуктами и взбить.

Паста с крапивой.

80 г плавящего сыра, 80 г творога, 4 ст. ложки мелко нарубленных листьев крапивы, 1 чайная ложка рубленого укропа. Смешать все продукты и взбить.

Для паст можно использовать цветки одуванчика (в сочетании с сыром и творогом), листья мать-и-мачехи (с творогом, плавящим сыром и укропом), листья подорожника — попробуйте, поэкспериментировать сами.

ПАСТЫ



Постоянные посетители говорят: встретимся у Андрюши. Это благодарность и за отменный кофе, и еще более за удивительный характер: вам всегда здесь рады, встречают приветливой улыбкой.

Хлопоты в кофейне начинаются задолго до того, как откроются ее двери. Андрюша быстр и деловит: отправлены в жаркую духовку лотки с кофе, так как его непременно нужно прожарить, прежде чем приступить к помолу. Теперь пора идти в столовую, где выпекают замечательные сдобные булочки.

Ну вот, все готово к приему гостей: смолот в мелкий порошок кофе, разогрет мангал, приготовлены крошечные джезвы, ряды выстроились чашки, аппетитно разложены бутерброды, красивыми горками высятся конфеты. Андрюша работает виртуозно, и наблюдать за ним одно удовольствие. Мгновенно наполняются водой маленькие джезвы с кофе, тут же ловким движением они водворяются в раскаленный мангал с песком, и через несколько секунд содержимое бурно покрыва-



вается пенной шапкой. Кофе готов. Черный, густой, ароматный.

— Как же это у вас так здорово получается? — спрашиваю у Андрюши.

— А вот волшебная палочка есть, — смеется он и показывает небольшую самшитовую палочку, которой помешивает кофе в джезвах. — Правда, к этому нужно еще кое-что добавить, — продолжает шут-

ливо, — впрочем, попробую рассказать.

Рецепт называется «кофе по-восточному». Нужно смешать верна кофе двух сортов, прожарив их предварительно на сковородке минут 15, затем мелко смолоть. Но ровно столько, сколько вы будете варить чашечек кофе. В джезvu последовательно положить чайную ложку кофе, сахар по вкусу, залейте горя-

чей водой, но не кипятком. (Эта доза рассчитана на сто граммов воды.) Доведите до кипения. Если же у вас посуда побольше, то обязательно пену в чашки разлейте равномерно. И не забудьте подать стакан с холодной водой — она подчеркивает вкус и аромат кофе.

А можно приготовить кофе иначе. Чайную ложку кофе и сахар нужно залить кипятком, но не кипятить, а просто взбить, пока напиток не примет цвет какао. Только надо взять воды поменьше — 50 граммов.

— Да, вот еще что, — продолжает Андрюша. — Сведущие люди говорят, что в полной мере насладиться чашечкой кофе можно, лишь соблюдая некоторые правила.

Помешав чай или кофе, ложку положите на блюдце, а не оставляйте в чашке. Если нет специальных щипчиков, сахар из розетки берут рукой, а не лож-

кой, и опускают в чашку. Desertная ложка пригодится, когда вы приметесь за пирожное и бисквиты. Печенье едят, отламывая по кусочку. С лимоном же церемонии сложнее. Ломтик лимона, взяв специальной маленькой вилкой, кладут в чашечку с кофе, ложкой выдавливают сок, а остатки вынимают и кладут на край блюдца.

Можно приготовить кофе с гвоздикой, пряностями, кардамоном. Это придаст ему неповторимый аромат.

Итак, приятного аппетита! — желает вам Андрей Шалвович Карапогосян. А мы присоединяемся к его пожеланию.

А. Луговская

● Открытию кофе мы обязаны случаю: некий арабский пастух заметил, что его козы начинают резвиться, когда пасутся в определенных местах. Он заметил: козы обгладывали плоды и листья растений, которые позднее назвали «кавах» соответственно эфиопской местности Каффа, где росло это растение.

● Самая первая кофейня открылась в Стамбуле в 1517 году и закрылась спустя 400 лет. В Европе первая кофейня появилась в 1592 году в Венеции. В 1652-м — в Лондоне, а в 1670-м — в Риме. А вот в Йемене до недавнего времени не было ни одной кофейни, так как посещение их противоречило законам религии. Кофейня, по мнению имамов, так же, как и музыка, была изобретением сатаны. Сегодня этот запрет отменен. Многие йеменцы охотно пьют «кишо» — напиток, приготовленный кипячением шелухи кофе сорта «мокко».

● Кофе сразу же завоевал как сторонников, так и противников его.

В 1664 году на улицах Марселя произошла де-



монстрация женщин. Они протестовали против страсти своих мужей к кофе, из-за которого те мало проводили времени дома. Кофе, писали газеты, стал причиной, по которой совсем упала рождаемость в Марселе.

Среди лекарей были фанатики кофе. В XVII столетии придворный лекарь Бунтэкух (Италия) открыл «целебные» свойства кофе и прописывал своим пациентам по 50 чашечек в день!!! Римская «норма»: не меньше 3, но и не больше 33 чашек ежедневно!

● Вреден ли кофе? Полезен ли чай? Вопросы эти возникли давно.

В начале XVIII столетия шведский король Густав III воспользовался «популярным» методом научного исследования — экспериментом. Он решил выяснить, действительно ли вредны чай и кофе.

В Швеции тогда были осуждены на казнь два близнеца, и Густав III заменил ее пожизненной каторгой, но при условии, что один близнец пьет каждый день в больших количествах кофе, а другой — чай. Эксперимент длился долго, сам король успел умереть. В глубокой старости, в возрасте 83 лет, умер заключенный, который пил чай, второй прожил дольше: он умер в 88 лет. Полемика была завершена, и сегодня шведы считаются большими любителями кофе.

Кофейная церемония имеет своих мастеров. У арабских шейхов считается престижным иметь специального повара «кахвачи», который с утра до вечера занят лишь тем, что в мужском шатре готовит кофе. Женщины довольствуются очень слад-

ким чаем. Многочисленная утварь, состоящая из медных и серебряных кувшинов разной величины и необходимая для приготовления кофе, стоит очень дорого. Желая подчеркнуть чье-либо гостеприимство, бедуины говорят: «Его кофейник всегда полон». Первую чашку, как правило, тонкого фарфора, наполненную черной, как смола, жидкостью едва на треть, подают самому уважаемому гостю. Провинившемуся, наоборот, вместо кофе подают воду. Это означает для него неслыханный позор, и он понимает, что его присутствие в шатре более нежелательно. Тот, кто не умеет проявить гостеприимство и предложить гостю хотя бы чашечку кофе, заслуживает у арабов прозвища «бахиль», что значит «скупец».

● Когда некоторые врачи в начале века подметили вредное действие кофе, за дело взялись ученые. Голландский химик Розелиус предложил «кофе без кофеина», которым теперь довольствуются напуганные любители кофе, не испытывая при этом истинного наслаждения.